

ADAB MAKAN DAN MINUM

Kamarul Azmi Jasmi
Ahmad Munir Md Ahir
Marvin Chua Shiqi

Faculty of Islamic Civilization, Universiti Teknologi Malaysia

Suggested Citation:

Jasmi, K. A., Md Ahir, A. M., & Shiqi, M. C. (2012). Adab Makan dan Minum in *Prosiding Seminar Pertama Sains, Teknologi, dan Manusia* at Marbawy Hall, Faculty of Islamic Civilization, Universiti Teknologi Malaysia on 22 September 2012, pp. 163-190. ISBN 978-967-0194-24-0 .

Abstrak

Adab makan dan minum penting kepada semua bangsa terutamanya agama Islam yang meliputi semua aspek kehidupan. Seseorang Muslim perlulah mengetahui adab dan aturan makanan yang baik mengikut kehendak Islam bagi membentuk keperibadian Muslim yang sejati. Adab dan peraturan makan mengikut pandangan Islam perlu dibincang untuk menjadi panduan kepada setiap umatnya. Tujuan makan minum mengikut Islam membolehkan seseorang itu bersyukur kepada Allah S.W.T dengan apa yang dikurniakan kepadanya. Peraturan-peraturan dan ketetapan agama Islam yang sebenarnya harus dipatuhi supaya mendapat keredaan sepenuhnya dari Allah S. W. T. Makanan dan minuman juga dibahagi kepada dua melalui pandangan Islam iaitu halal dan haram. Halal bermaksud makanan dan minuman yang baik dan tidak dilarang agama manakala haram pula bermaksud segala sesuatu benda yang diharamkan oleh Allah S.W.T dan rasul-Nya untuk dimakan dan diminum. Setiap bangsa perlu mengamalkan etika makan dan minum terutamanya kanak-kanak harus mendapat pendidikan awal tentang adab-adab sebelum, semasa dan selepas makan. Adab atau etika semasa pemakanan perlulah dilakukan seperti membaca Bismillah sebelum makan, membasuh tangan sebelum dan selepas makan, melafazkan al-hamdulillah selepas makan dan sebagainya. Hal ini demikian kerana dapat memastikan setiap keluarga makan dalam keadaan yang harmoni.

9

ADAB MAKAN DAN MINUM

Kamarul Azmi Jasmi
Ahmad Munir Md Ahir
Marvin Chua Shiqi

Abstrak

Adab makan dan minum penting kepada semua bangsa terutamanya agama Islam yang meliputi semua aspek kehidupan. Seseorang Muslim perlulah mengetahui adab dan aturan makanan yang baik mengikut kehendak Islam bagi membentuk keperibadian Muslim yang sejati. Adab dan peraturan makan mengikut pandangan Islam perlu dibincang untuk menjadi panduan kepada setiap umatnya. Tujuan makan minum mengikut Islam membolehkan seseorang itu bersyukur kepada Allah S.W.T dengan apa yang dikurniakan kepadanya. Peraturan-peraturan dan ketetapan agama Islam yang sebenarnya harus dipatuhi supaya mendapat keredaan sepenuhnya dari Allah S.W.T. Makanan dan minuman juga dibahagi kepada dua melalui pandangan Islam iaitu halal dan haram. Halal bermaksud makanan dan minuman yang baik dan tidak dilarang agama manakala haram pula bermaksud segala sesuatu benda yang diharamkan oleh Allah S.W.T dan rasul-Nya untuk dimakan dan diminum. Setiap bangsa perlu mengamalkan etika makan dan minum terutamanya kanak-kanak harus mendapat pendidikan awal tentang adab-adab sebelum, semasa dan selepas makan. Adab atau etika semasa pemakanan perlulah dilakukan seperti membaca Bismillah sebelum makan, membasuh tangan sebelum dan selepas makan, melafazkan al-hamdulillah selepas makan dan sebagainya. Hal ini demikian kerana dapat memastikan setiap keluarga makan dalam keadaan yang harmoni.

PENGENALAN

Semua bangsa di dunia mempunyai cara-cara makannya yang tersendiri dan dianggap sesuai dalam kehidupan seharian mereka. Islam agama yang meliputi semua aspek kehidupan termasuk perkara membabitkan pemakanan.

Seseorang Muslim seharusnya mengetahui adab dan aturan makanan yang baik mengikut kehendak Islam. Maka, terbentuklah keperibadian Muslim yang sejati mengikut jalan-jalan yang dikehendaki oleh Islam. Jadi, perlulah dibincangkan dan dibicarakan adab serta peraturan makan mengikut pandangan Islam untuk menjadi panduan kepada setiap umatnya.

Tujuan makan minum mengikut Islam bukan sahaja untuk merasa kelazatan benda-benda yang dimakan tetapi membolehkan seseorang itu bersyukur kepada Allah S.W.T dengan apa yang dikurniakan kepadanya. dengan mengikut peraturan dan ketetapan agama Islam yang sebenarnya akan mendapat keredaan sepenuhnya dari Allah S.W.T.

PENGERTIAN MAKANAN DAN MINUMAN

Menurut *Kamus Dewan* (2005) makan bermaksud mengunyah sesuatu benda yang bukan berbentuk cecair manakala minum ialah perbuatan seseorang meneguk atau menghisap sesuatu yang cair. Hal ini demikian kerana menunjukkan bahawa kedua-dua perbuatan itu amat penting dalam kehidupan seharian.

Dalam pandangan Islam, makanan dan minuman terbahagi kepada dua iaitu halal dan haram. Halal bermaksud makanan dan minuman yang baik, dapat menyihatkan tubuh, menimbulkan nafsu makan, keadaannya bersih, tidak menjijikan dan tidak dilarang agama. Haram pula segala sesuatu benda yang diharamkan oleh Allah S.W.T dan rasul-Nya untuk dimakan dan diminum (Akmal, 2006: 117-120). Berdasarkan firman Allah S.W.T;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا

لِلَّهِ إِن كُنْتُمْ إِتْيَاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Maksud: *Wahai orang-orang yang beriman makanlah dari yang baik pada apa-apa yang telah kami berikan rezeki kepadamu, dan bersyukurlah kepada Allah, jika betul kamu hanya beribadat kepada-Nya.*

(Surah *al-Baqarah*, 2:172)

Tabiat pemakanan boleh diteladani mengikut sunnah Rasulullah s.a.w. Amalan permakanan Baginda s.a.w. bertepatan dengan ayat al-Quran yang bermaksud:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Maksud: *Makanlah serta minumlah dan jangan pula kamu melampau-lampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas.*

(Surah *al-A'araf*, 7:31)

Hal ini menunjukkan betapa pentingnya makanan dan minuman itu dalam kehidupan manusia. Manusia yang mempunyai akal fikiran yang waras dapat menentu dan memilih jenis-jenis makanan dan minuman sesuai dengan kehendak mereka.

ETIKA MAKAN DAN MINUM

Kanak-kanak terutamanya memerlukan pendidikan awal tentang adab-adab sebelum, semasa dan selepas makan. Ibu bapa, khususnya menjadi *role model* kepada anak-anak mereka untuk membentuk dan mengawal tingkahlaku anak-anak mereka.

Terdapat tiga keadaan adab dan etika makan dalam Islam, iaitu adab sebelum makan dan minum, adab ketika makan, dan adab selepas makan.

Sebelum Makan dan Minum

Adab sebelum makan dan minum ada beberapa perkara yang diberi perhatian oleh ajaran Islam, iaitu memastikan makanan halal daripada yang haram, mengelakkan penggunaan bekas makanan dan minuman yang dibuat daripada emas dan perak, makan secara berjemaah membasuh tangan, makan sambil duduk, membaca basmalah dan doa, serta mendahulukan makan daripada solat ketika makanan telah terhidang.

Memastikan Makanan Halal dan Berzat daripada yang Haram

Langkah pertama perlu diambil berat sebelum makan dan minum ialah memastikan bahawa makanan yang akan dimakan itu halal lagi berzat (Ibn Hajar, 1379H: 11/7) dan menjauhi yang haram dan memudaratkan. Perintah ini sebagaimana perintah Allah S.W.T. dalam firman-Nya:

يَتَأَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا
خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Maksud: *Wahai sekalian manusia! makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah kamu ikut jejak langkah Syaitan; kerana Sesungguhnya Syaitan itu ialah musuh yang terang nyata bagi kamu.*

(Surah *al-Baqarah*, 2:168)

Islam menuntut penganutnya agar menjauhi makanan yang memudaratkan serta diharamkan oleh agama Islam (Mohamed

Jusoh, 1986: 69) sepertimana makanan yang disebut dalam firman Allah S.W.T. dan yang seumpamanya. Firman-Nya:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ
 اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا
 أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ
 تَسْنَقُوا بِالْأَزْلَمِ ۚ ذَٰلِكُمْ فِسْقٌ ۗ

Maksud: Diharamkan kepada kamu (memakan) bangkai (binatang yang tidak disembelih), dan darah (yang keluar mengalir), dan daging babi (termasuk semuanya), dan binatang-binatang yang disembelih kerana yang lain dari Allah, dan yang mati tercekik, dan yang mati dipukul, dan yang mati jatuh dari tempat yang tinggi, dan yang mati ditanduk, dan yang mati dimakan binatang buas, kecuali yang sempat kamu sembelih (sebelum habis nyawanya), dan yang disembelih atas nama berhala; dan (diharamkan juga) kamu merenung nasib dengan undi batang-batang anak panah. yang demikian itu adalah perbuatan fasik.

(Surah al-Ma'idah, 5:3)

Dalam firman-Nya yang lain pula Allah S.W.T. menyebut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ
 مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

Maksud: Wahai orang-orang yang beriman! Bahawa Sesungguhnya arak, dan judi, dan pemujaan berhala, dan mengundi nasib den-

gan batang-batang anak panah, adalah (semuanya) kotor (keji) dari perbuatan syaitan. oleh itu hendaklah kamu menjauhinya supaya kamu berjaya.

(Surah *al-Ma'idah*, 5:90)

Pengharaman arak ini ditegaskan lagi dengan sabda Nabi dalam sepotong hadis berikut (Muslim, 2001: 3733):

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ وَمَنْ شَرِبَ الْخَمْرَ فِي الدُّنْيَا فَمَاتَ وَهُوَ يَدْمِنُهَا لَمْ يَتُبْ لَمْ يَشْرِبْهَا فِي الْآخِرَةِ

Maksud: *Ibnu Umar dia berkata, "Rasulullah s.a.w. bersabda: "Setiap yang memabukkan adalah khamer, dan setiap yang memabukkan adalah haram. "Sesiapa yang minum arak semasa hidupnya di dunia dan tidak pula bertaubat sebelum mati akan diharamkannya (arak) di akhirat kelak, dan tidak akan diberikan minum kepadanya"*

(Muslim)

Secara ringkas dalam Islam terdapat jenis makanan yang telah ditetapkan haram berdasarkan dalil nas al-Quran dan hadis yang perlu dijaui. Selain itu, ada juga makanan yang haram berdasarkan dalil qias yang diambil daripada nas tersebut. Seterusnya, setiap makanan yang memudaratkan tubuh badan manusia juga diharamkan oleh ajaran Islam untuk dimakan.

Mengelakkan Penggunaan Bekas Makanan dan Minuman yang Dibuat daripada Emas dan Perak

Penggunaan kedua-dua jenis logam ini diharamkan kepada lelaki dan wanita sekalipun perhiasan dibenarkan kepada wanita daripada

emas dan perak sebagaimana yang dinukilkan dalam satu hadis (al-Bukhari: 5201, Muslim: 3850):

اسْتَسْقَىٰ حَذِيفَةُ فَسَقَاهُ مَجُوسِيٌّ فِي إِنَاءٍ مِنْ فِضَّةٍ فَقَالَ إِنِّي سَمِعْتُ
رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ لَا تَلْبَسُوا الْحَرِيرَ وَلَا الدِّبَاجَ وَلَا تَشْرَبُوا فِي آنيةِ الذَّهَبِ
وَالْفِضَّةِ وَلَا تَأْكُلُوا فِي صِحَافِهَا فَإِنَّهَا لَهُمْ فِي الدُّنْيَا

Maksud: Hudzaifah pernah meminta air minum, lalu seorang Majusi memberinya air minum dengan bejana yang terbuat dari perak, maka Hudzaifah berkata; "Aku mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda: 'Jangan kalian memakai pakaian yang terbuat dari sutera kembang atau sutera tebal, dan jangan pula minum serta makan dengan menggunakan bejana atau piring yang terbuat dari emas dan perak, karena sesungguhnya barang-barang itu untuk mereka (orang-orang kafir) di dunia.'"

(Al-Bukhari dan Muslim)

Berbeza pendapat ulama tentang menyimpan bejana yang terbuat dari emas dan perak tanpa memakainya dan berpendapat yang masyhur adalah melarangnya, seperti yang diungkapkan oleh jumhur ulama dalam Islam.

Islam melarang umatnya makan di dalam bekas yang diperbuat dari emas dan perak kerana boleh membawa rasa bangga dan bongkak kepada golongan yang berada dan boleh mengecilkan hati orang-orang lain. Emas harus dijadikan perhiasan bagi kaum Hawa dan haram bagi kaum Adam memakainya apalagi ia digunakan sebagai bekas makanan atau minuman (Mohamed Jusoh, 1986: 107).

Makan Secara Berjemaah

Rasulullah s.a.w. gemar makan dalam dulang bersama-sama dengan sahabat Baginda. Hal ini demikian kerana secara langsung akan

menciptakan kemesraan dan meningkatkan rasa sayang terhadap sesama manusia. Malah, amalan makan satu dulang ini juga akan dapat mengelakkan pembaziran serta menambahkan keberkatan (Syed Abi Ghufuran, 2012). Sabda Rasulullah s.a.w. yang bermaksud (Ibn Majah, t.t.: 3277):

عَنْ جَدِّ وَحْشِيِّ أَنَّهُمْ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّا نَأْكُلُ وَلَا نَشْبَعُ قَالَ
فَلَعَلَّكُمْ تَأْكُلُونَ مُتَفَرِّقِينَ قَالُوا نَعَمْ قَالَ فَاجْتَمِعُوا عَلَى طَعَامِكُمْ
وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ يَبَارِكُ لَكُمْ فِيهِ

Maksud: *Dari Datuk Wahsyi, sesungguhnya para sahabat bertanya, "Wahai Rasulullah, kami makan namun tidak pernah merasa kenyang?" Beliau bersabda: "Mungkin kalian makan dengan berpecah (tidak bersama-sama)." Mereka berkata, "Ya, benar." Beliau bersabda: "Berkumpullah pada makanan kalian (untuk makan bersama) dan sebutlah nama Allah, niscaya kalian akan di berkahi."*

(Ibn Majah)

Di samping itu, makan beramai-ramai selera makan akan bertambah selain memberi kesan yang baik kepada umat Islam. Hal ini demikian kerana boleh menimbulkan identiti kesatuan dan perpaduan di kalangan umat Islam serta melahirkan rasa kemesraan, kasih sayang dan persaudaraan sesama sendiri. Tradisi makan beramai-ramai telah diamalkan oleh Nabi Ibrahim a.s yang Baginda tidak pernah makan seorang diri dan berjalan jauh satu atau dua batu kerana mencari kawan untuk dijadikan teman sepermakanan.

Basuh Tangan Sebelum Makan

Membasuh tangan sebelum makan, merupakan perkara penting dalam menjaga kesihatan diri sendiri dan orang lain. Di Malaysia,

hampir semua makan menggunakan tangan kerana tangan adalah alat utama untuk mengambil dan menyuap makanan ke dalam mulut. Soal kekotoran pada tangan tidak akan timbul kerana Islam juga menyarankan agar sebelum makan seseorang itu perlu terlebih dahulu mencuci tangan sebelum menyentuh makanan yang hendak dimakan (Mohamed Jusoh, 1986: 73; Abi Ghufraan Syed Ahmad al-Idrus, 2012). Beberapa hadis pernah berkata (Ahmad, 1994: 23572);

أَنَّ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنُبٌ تَوَضَّأَ وَضُوءَهُ لِلصَّلَاةِ فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ أَوْ يَشْرَبَ غَسَلَ كَفَيْهِ ثُمَّ يَأْكُلُ أَوْ يَشْرَبُ إِنْ شَاءَ

Maksud: 'A'isyah berkata: "Rasulullah s.a.w. apabila hendak tidur sedang Baginda dalam keadaan junub, maka Beliau berwuduk seperti wuduk untuk melaksanakan solat dan apabila Baginda hendak makan atau minum, Baginda mencuci kedua telapak tangannya kemudian makan atau minum jika Beliau menghendakinya."

(Ahmad)

Membasuh tangan selepas tidak diketahui kebersihan tangan sangat dituntut sebagaimana pengajaran yang boleh diambil daripada hadis ini.

Makan Sambil Duduk

Mengikut sunnah Rasulullah s.a.w., hidangan makanan hendaklah diletakkan di atas lantai kerana perbuatan ini dapat menimbulkan perhambaan kepada Allah S.W.T. Selain itu, Rasulullah memberi contoh makan dengan duduk kerana dapat menghilangkan keberkahan makanan (Mohamed Jusoh, 1986: 77). Hadis Rasulullah meriwayatkan (Muslim, 2001: 3771):

عَنْ أَنَسٍ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ زَجَرَ عَنِ الشُّرْبِ قَائِمًا

Maksud: *Anas menyatakan bahwa Nabi s.a.w. melarang seseorang minum sambil berdiri*

(Muslim)

Cara Rasulullah s.a.w. duduk ketika makan adalah seperti duduk tahiyat awal tetapi lutut kanan dinaikkan. Posisi ini bukan saja dapat memberi keselesaan pada perut, malah dapat menjaga keseimbangan ruang dalam perut agar terbahagi kepada tiga bahagian. 1/3 ruang untuk makanan, 1/3 bahagian untuk udara dan 1/3 lagi untuk air. Di samping itu, Nabi s.a.w. tidak pernah makan dalam keadaan bersandar, seperti hadis yang diriwayatkan daripada Abu Juhaifah, bahawa Rasulullah s.a.w. bersabda: "Sesungguhnya aku tidak akan makan dalam keadaan bersandar" (Syed Abi Ghufuran, 2012).

Membaca Bismillah dan Doa

Mengucapkan syukur kepada Allah S.W.T. merupakan perkara yang terpuji dalam Islam. dengan membaca doa ketika terserempak dengan makanan, maka seseorang itu telah menunaikan hak makanan untuk didoakan. Hal ini sebagaimana yang disebutkan dalam satu athar yang menjelaskan (Ahmad, 1994: 1244):

عَنْ ابْنِ أَعْبَدٍ قَالَ قَالَ لِي عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَا ابْنَ أَعْبَدٍ هَلْ تَدْرِي مَا حَقُّ الطَّعَامِ قَالَ قُلْتُ وَمَا حَقُّهُ يَا ابْنَ أَبِي طَالِبٍ قَالَ تَقُولُ بِسْمِ اللَّهِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا

Maksud: *A'bud berkata; Ali bin Abu Thalib berkata; "Wahai Ibnu A'bud! Apakah kamu tahu hak makanan?" dia bertanya; "Apakah haknya Wahai Ibnu Abu Thalib?" dia menjawab; "Kamu membaca:*

بِسْمِ اللَّهِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا

Erti, "Dengan nama Allah, ya Allah berilah keberkahan pada kami, kepada apa yang telah engkau karuniakan kepada kami)."

(Ahmad)

Bismillah ketika hendak memulakan suapan, akan mendapat berkat dan limpah kurnia dari-Nya (Ibn Hajar, 1379H: 521/9). Andainya terlupa boleh dibaca semasa teringat sama ada sedang makan mahupun selepasnya (Mohamed Jusoh, 1986: 75) seperti diriwayatkan oleh Aisyah r.a. (Abu Dawud, 1994: 3275):

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلُهُ وَآخِرُهُ

Maksud: Aisyah r.a., bahwa Rasulullah s.a.w. bersabda: "Apabila salah seorang di antara kalian makan, maka hendaknya ia menyebutkan nama Allah Ta'ala. Jika ia lupa untuk menyebut nama Allah Ta'ala di awal, hendaklah ia mengucapkan:

بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلُهُ وَآخِرُهُ

Erti: dengan nama Allah pada awal dan akhirnya)."

Nasihat Rasulullah kepada anak kecil sebagaimana sabda Nabi (al-Bukhari, 1994: 4957; Muslim, 2001: 3767);

عَنْ عُمَرَ بْنِ أَبِي سَلَمَةَ قَالَ كُنْتُ فِي حَجْرٍ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَكَانَتْ يَدِي تَطْلِشُ فِي الصَّحْفَةِ فَقَالَ لِي يَا غُلَامُ سَمِ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ

Maksud: “Umar bin Abu Salamah ia berkata; Dulu aku berada di pangkuan Rasulullah s.a.w., lantas tanganku memegang piring, maka beliau bersabda kepadaku: “Wahai anak, bacalah Bismillah dan makanlah dengan tangan kananmu, serta makanlah mana yang dekat denganmu.”

(Al-Bukhari dan Muslim)

Seseorang muslim hendaknya berusaha untuk kerap membaca *bismillah* ketika hendak makan. Apabila ia lupa dan ingat ketika dipertengahan makan, maka hendaknya ia membaca: *Bismillahi fi awwalihi wa akhir* (Dengan nama Allah di awal dan di akhir).

Seseorang yang tidak membaca *Bismillah*, maka syaitan akan makan bersamanya dan dia akan memakan makanannya, sebagaimana yang diriwayatkan dari Jabir bin Abdullah, Rasulullah bersabda (Muslim, 2001: 3762),

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ فَذَكَرَ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ قَالَ الشَّيْطَانُ لَا مَبِيتَ لَكُمْ وَلَا عِشَاءَ وَإِذَا دَخَلَ فَلَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ قَالَ الشَّيْطَانُ أَذْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ وَإِذَا لَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ طَعَامِهِ قَالَ أَذْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ وَالْعِشَاءَ

Maksud: Jabir bin 'Abdullah; Sesungguhnya dia mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda: Apabila seseorang memasuki rumahnya dan berzikir kepada Allah ketika ia masuk dan ketika akan makan, maka syaitan berkata: “Tidak ada kesempatan menginap dan makan malam bagi kalian”. Apabila ia masuk rumahnya namun ia tidak berdzikir kepada Allah, maka syaitan berkata; “Kalian mendapatkan tempat menginap” Apabila ketika makan tidak berdoa maka syaitan berkata: “Kalian mendapatkan tempat menginap dan makan malam”

(Muslim)

Jelas dari perbincangan bahawa doa yang dituntut untuk dibaca ketika hendak makan ialah doa ketika bertemu dengan makanan, membaca basmalah ketika menyuap makanan, dan membaca doa ketika lupa membacanya sejak dari awal makan.

Mendahulukan Makan daripada Solat Ketika Makanan Telah Terhidang

Ketika hidangan makanan telah siap dan iqamah solat telah dikumandangkan, maka dahulukan makan dari pada solatnya sesuai dengan sabda Rasulullah s.a.w. (al-Bukhari, 1994: 632; Muslim, 2001: 866):

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ إِذَا قُدِّمَ الْعِشَاءُ فَابْدَءُوا بِهِ قَبْلَ أَنْ تَصَلُّوا صَلَاةَ الْمَغْرِبِ وَلَا تَعْجَلُوا عَنْ عَشَائِكُمْ

Maksud: *Anas bin Malik dari Nabi s.a.w. beliau bersabda, "Jika hidangan makan malam telah siap dan iqamah solat telah dikumandangkan maka mulailah dengan makan malam dan janganlah kalian tergesa-gesa dalam menyelesaikan makan kalian."*

(Al-Bukhari dan Muslim)

Ringkasnya adab ketika hendak makan merangkumi perkara berikut, iaitu memastikan makanan yang dimakan adalah halal dan berkualiti, tidak menggunakan bekas emas dan perak, makan secara berjemaah, membasuh tangan, makan sambil duduk, membaca basmalah dan doa, serta mendahulukan makan daripada solat ketika makanan telah terhidang.

Semasa Makan dan Minum

Ketika sedang makan pula, adab berikut diperkenalkan oleh Islam kepada umatnya, iaitu jangan mencela makanan, hormati orang

yang lebih tua, jangan makan sambil bersandar, jangan makan terburu-buru, makan dan minum menggunakan tangan kanan, makan menggunakan tiga jari untuk kurma dan yang seumpamanya, mengambil makanan yang paling dekat, makan minum dalam keadaan sederhana, kurangkan percakapan ketika mulut penuh, habiskan makanan dan minuman dalam bekasnya, jangan meniup minuman panas, berhenti makan sebelum kenyang, dan jangan mencela makanan

Larangan Mencela Makanan

Ajaran Islam melarang mengumpat makanan tersebut apalagi mengumpat di depan orang yang memasaknya, yang boleh membuat seseorang tersinggung. Lebih-lebih lagi jika yang memasak masakan tersebut adalah ibu kamu, maka jangan sesekali mencelanya. Bila kebetulan kurang berminat terhadap makanan tertentu, jangan mengungkit dan mencela. Kalau tidak berminat sebaiknya dian dan tidak dimakannya (Eko Haryanto 2009: 12). Hadis Rasulullah (al-Bukhari, 1994: 4989; Muslim, 2001: 3844):

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ مَا عَبَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ طَعَامًا قَطُّ كَانَ إِذَا اشْتَهَى شَيْئًا أَكَلَهُ وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ

Maksud: *Abu Hurairah dia berkata "Rasulullah s.a.w. tidak pernah mencela makanan satu kalipun. Apabila baginda menyukai sesuatu makanan baginda memakannya dan kalau tidak menyukainya baginda meninggalkannya"*

(*Al-Bukhari dan Muslim*)

Mengaibkan makanan seolah-olah mengaibkan juga orang yang menyediakannya dengan susah payah. dengan seseorang itu diam

dan tidak menjamah makanan yang dihidangkan kerana tidak disukai tidaklah sampai menimbulkan kemarahan atas susah payah menyediakannya, bahkan kadangkala menimbulkan rasa bersalah kepada orang menyediakannya dengan penyediaan yang terbaik.

Hormati Orang yang Lebih Tua

Hendaknya memulai makan dan minuman dalam suatu jamuan makan dengan mendahulukan (mempersilakan mengambil makanan terlebih dahulu) orang-orang yang lebih tua umurnya atau yang lebih memiliki darjat keutamaan (Eko Haryanto 2009: 5). Hal ini sebagaimana tuntutan Nabi s.a.w. dalam hadisnya (al-Tarmidhi, 1994: 1842):

عن أنس بن مالك قال جاء شيخ يريد النبي ﷺ فَأَبْطَأَ الْقَوْمُ عَنْهُ أَنْ يُوسِعُوا لَهُ فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيُوَفِّرْ كَبِيرَنَا.

Maksud: *Daripada Anas b. Malik r.a. katanya, "Seorang tua datang dengan maksud berjumpa Nabi s.a.w. Lalu orang ramai melambatkan memberi jalan terhadap orang tua itu. (Melihatkan keadaan ini) lalu Nabi s.a.w. bersabda, "Bukan daripada ajaran kami sesiapa yang tidak menyayangi anak-anak kami dan tidak menghormati warga emas kami."*

(Al-Tirmidhi)

Oleh itu salah bentuk menghormati orang yang lebih tua dengan memberikan mereka menjamah makanan terlebih dahulu. Hadis ini pula disokong dengan adat semasa sesebuah masyarakat seperti masyarakat Melayu yang menunjukkan rasa hormat kepada orang yang lebih tua dengan mereka menjamah makanan terlebih dahulu sebelum yang lain menjamah makanan.

Jangan Makan Sambil Bersandar Makruh

Makan sambil bersandar adalah perbuatan yang tidak elok dalam Islam. Hal ini sebagaimana yang disebutkan dalam satu hadis (al-Bukhari, 1994: 4979):

عَنْ أَبِي جَحِيفَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَا أَكُلُ مَتَكْنًا

Maksud: *Abu Juhaifah berkata, "Rasulullah s.a.w. bersabda: Saya tidak akan makan sambil bersandar."*

(*Al-Bukhari*)

Al-Khaththabi berkata: Almuttaki' di sini ialah orang yang duduk sambil bersandar pada kasur yang diletakkan di bawahnya. Katanya: "Orang itu bukannya berkehendak akan duduk di atas kasur atau bantal-bantal seperti kelakuan orang yang menghendaki untuk memperbanyakkan makanan, tetapi ia duduk sambil gelisah duduknya dan tidak tenang, juga makannya itu secukupnya belaka. Hal ini demikianlah yang diucapkan oleh al-Khaththabi (Eko Haryanto 2009: 5). Selain al-Khaththabi mengisyaratkan bahawasanya muttaki' ialah orang yang miring duduknya pada lambungnya yang sebelah.

Jangan Makan Tergopoh-gapah

Makan dan minum tidak boleh dilakukan dengan tergopoh-gapah sebagaimana tuntutan agama (al-Bukhari, 1994: 632; Muslim, 2001: 866). Hal ini kerana organ pencernaan dalam tubuh akan bekerja dengan tidak sempurna apabila seseorang makan dengan keadaan tergopoh-gapah. Makanlah dengan tenang dan tidak tergesa-gesa (Syed Abi Ghufuran, 2012).

Makan dan Minum Menggunakan Tangan Kanan

Cara makan dengan menggunakan tangan kanan juga untuk membezakan cara makan manusia dengan syaitan. Syaitan makan dan minum dengan

menggunakan tangan kiri. Kita tahu bahawa syaitan merupakan makhluk yang tercela, sehingga sangat senang melakukan hal-hal yang tercela termasuk ketika dia makan dengan menggunakan tangan kirinya (Syed Abi Ghufuran, 2012). Satu hadis telah dinukilkan, iaitu (Muslim, 2001: 3764):

عَنْ جَدِّ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ

Maksud: *Datuk Ibn 'Umar bahawa Rasulullah s.a.w. bersabda: "Jika seseorang antara kalian makan, maka hendaknya dia makan dengan tangan kanannya. Jika minum maka hendaknya juga minum dengan tangan kanannya, karena syaitan makan dengan tangan kirinya dan minum dengan tangan kirinya pula."* (Muslim)

Hikmahnya, kandungan enzim yang ada pada tangan atau jari kita tadi akan lebih cepat bercampur dengan makanan dan seterusnya memudahkan proses pencernaan (Syed Abi Ghufuran, 2012). Satu hadis menjelaskan (Abu Dawud, 1994: 3349; Ahmad, 1994: 2540):

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحَنَّ يَدَهُ بِالْمُنْدِيلِ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يَلْعَقَهَا

Maksud: *Ibnu Abbas berkata, "Rasulullah s.a.w. bersabda: "Jika salah seorang kamu makan, maka janganlah dia mengusap tangannya menggunakan sapu tangan hingga ia menjilatnya atau menjilatkannya!"* (Abu Dawud dan Ahmad)

Kedua-dua hadis ini menegaskan penggunaan tangan ketika makan dan mengusap tangan dan menjilatnya sebelum tangan dicuci dan dilap dengan saputangan.

Makan Menggunakan Tiga Jari untuk Kurma dan yang Seumpamanya

Adab ini diamalkan oleh Rasulullah s.a.w. dengan budaya makan Rasulullah s.a.w. adalah makan roti dan buah kurma. Oleh itu, qias daripada makanan ini apa sahaja makanan yang sesuai dimakan dengan tiga jari seperti buah-buahan tempatan, kuih muih, roti jala atau roti canai, maka afdalnya ialah dengan menggunakan tiga jari kerana mengikut sunnah Rasulullah s.a.w. Penggunaan tiga jari ini sebagaimana yang dijelaskan dalam satu hadis (al-Darimi, t.t.: 1947):

عَنْ ابْنِ كَعْبٍ بْنِ مَالِكٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعَ

Maksud: *Ka'b bin Malik dari Bapaknya berkata; Rasulullah s.a.w. makan dengan tiga jari.*

(Muslim)

Berdasarkan hadis ini, sunnah makan dengan menggunakan tiga jari. Selain makan dengan tiga jari, sunnah juga menjilat jari serta makruh mengelap atau membasuh jari-jari sebelum menjilatnya, sunnah juga membersihkan bekas makanan sebersih-bersihnya sehingga tidak ada makanan yang tertinggal. Manakala makanan yang jatuh di atas alas makanan disunahkan juga untuk dimakannya (Eko Haryanto 2009: 9-10). Hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Rasulullah s.a.w. dalam satu hadis (Muslim, 2001: 3795):

عَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا لَعَقَ أَصَابِعَهُ
الثَّلَاثَ قَالَ وَقَالَ إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةٌ أَحَدِكُمْ فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَذَى
وَلْيَأْكُلْهَا وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ وَأَمَرَنَا أَنْ نَسْلُتَ الْقَصْعَةَ قَالَ فَإِنَّكُمْ
لَا تَدْرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمُ الْبَرَكَةُ

Maksud: *Dari Anas bahwa Nabi s.a.w. apabila selesai makan, dia menjilati ke tiga jari tangannya. Anas berkata; Beliau bersabda: 'Apabila suapan makanan salah seorang diantara kalian jatuh, ambillah kembali lalu buang bagian yang kotor dan makanlah bagian yang bersih. Jangan dibiarkannya dimakan setan.' Dan beliau menyuruh kami untuk menjilati piring. Beliau bersabda: 'Karena kalian tidak tahu makanan mana yang membawa berkah.'*

(Muslim)

Hadis ini mengajar umat Islam agar tidak membazir walau sedikitpun daripada makanan yang dimakan sama ada yang terdapat ditangan, di bekas makanan, dan yang terjatuh di alas makanan yang bersih.

Mengambil Makanan yang Paling Dekat

Ketika makan bersama orang ramai dengan bermacam-macam makanan yang dihidangkan, maka Islam mengajar agar setiap individu makan pada kawasan yang paling dekat denganya. Menlangkau tangan atau menyilang tangan untuk mengambil makanan yang jauh dianggap tidak sopan dalam Islam sebagaimana yang disebutkan dalam hadis dalam subtajud makan dengan tangan kanan (al-Bukhari, 1994: 4957; Muslim, 2001: 3767).

Sekiranya seseorang itu sangat menyukai makanan yang letaknya jauh dari jangkauannya, maka mintalah tolong orang yang terdekat dengan makan itu untuk menghulurkan makanan itu kepadanya (Eko Haryanto 2009: 9).

Makan Minum dalam Keadaan Sederhana

Makan minum perlu bersederhana kerana sederhana adalah sebaik-baik cara digalakan oleh Islam. Di antara adab makan adalah membahagi perutmu menjadi tiga bahagian, iaitu sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum dan sepertiga untuk bernafas, Rasulullah s.a.w. bersabda (al-Tirmidhi, 1994: 2302):

عَنْ مَقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبٍ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ مَا مَلَأَ
 آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يَقْمَنُ صَلْبُهُ فَإِنْ كَانَ
 لَا مَحَالَةَ فَتُلُتْ لَطَعَامُهُ وَتُلُتْ لَشَرَابِهِ وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ

Maksud: *Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda: "Tidaklah seorang anak Adam mengisi sesuatu yang lebih buruk dari perutnya, cukuplah bagi anak Adam beberapa suap untuk menegakkan tulang punggungnya, dan jika dia harus mengerjakannya maka hendaklah dia membagi sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya"*

(Al-Tirmidhi)

Hadis ini pada hakikatnya merupakan beberapa tuntutan yang diajarkan oleh Nabi agar umatnya berjaga-jaga dari penyakit yang disebabkan oleh makanan dan minuman, keterangan hadis ini menunjukkan dimakruhkan untuk memperbanyak dan mempersedikit makan sehingga menyebabkan lemahnya badan (Mohamed Jusoh, 1986: 80-83).

Kurangkan Percakapan Ketika Mulut Penuh

Ketika makan jangan terlalu banyak bercakap (melampau batas) atau bercakap dengan makanan penuh dalam mulut. Jangan juga bercakap mengenai hal yang boleh menimbulkan rasa jijik atau loya kepada seseorang yang tengah makan (Syed Abi Ghufraan, 2012).

Habiskan Makanan di Pinggang dan Minuman Sebelum Menambahnya

Menghabiskan makanan dahulu sebelum menambahnya adalah dituntut dalam Islam agar tidak membazir ketika makan sebagaimana tuntutan al-Quran (*al- A'raf*, 7:31) dan tuntutan hadis (Muslim, 2001: 3795). jangan ada yang tersisa, kerana seseorang itu tidak tahu bahagian mana daripada makan yang mengandungi keberkatan.

Begitu juga ketika minum, seseorang itu janganlah menghabiskan minuman dalam jumlah tertentu Nabi memberi contoh: bahawa apabila minum satu gelas, hendaklah dua atau tiga kali, mulailah dengan bacaan *basmalah* dan akhiri dengan *hamdalah*. Satu hadis ada menyatakan (Muslim, 2001: 3782):

عَنْ أَنَسٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا وَيَقُولُ إِنَّهُ
أَرْوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرًا قَالَ أَنَسٌ فَأَنَا أَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا

Maksud: *Anas ia berkata; Rasulullah s.a.w. pernah bernafas tiga kali ketika minum. Beliau berkata: "Itu lebih melegakan, lebih bersih, dan lebih bermanfaat." Kata Anas; 'Karena itu aku bernafas tiga kali setiap minum.*

(Muslim)

Hadis ini dengan sendiri menjelaskan mengapa seseorang itu dianjurkan untuk minum secara tiga kali nafas atau perhentian. Tujuannya agar seseorang itu tidak bernafas dalam bekas minumannya yang menyebabkan minumannya kotor. Di samping itu minum dengan sedikit-sedikit secara berperingkat akan melegakan seseorang dan manfaat yang besar dari segi kesihatan akan terhasi.

Jangan Meniup Makanan dan Minuman Panas

Rasulullah s.a.w. ada memberi panduan mengenai cara makan dan minum antaranya jangan makan dan minum sambil berdiri (Muslim, 2001: 3771), jangan meniup makanan dan minuman yang panas, jangan minum daripada bekas air yang besar, jangan bernafas ketika sedang minum dan minum seteguk diselang seli dengan bernafas (Muslim, 2001: 3782).

Bagi mengelakkan seseorang meniup makanan dan minuman yang panas. Rasulullah s.a.w. menganjurkan agar kedua-duanya disejukkan sedikit dahulu dan jangan dimakan terlampau panas.

Hal ini kerana ketika hidangan itu masih panas, disunahkan untuk menunggu sejenak sampai berkurang panasnya. Berdasarkan hadist yang diriwayatkan dari Asma' binti Abi Bakar a.r (al-Darimi, t.t.: 1958)

عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ أَبِي بَكْرٍ أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا أُتِيَتْ بِثَرِيدٍ أَمَرَتْ بِهِ
فَغَطَّتْ حَتَّى يَذْهَبَ فُورُهُ دُخَانُهُ وَتَقُولُ إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ
يَقُولُ هُوَ أَعْظَمُ لِلْبَرَكَةِ

Maksud: *Bahawa ketika dia (Asma' binti Abi Bakar) menyiapkan bubur, kemudian dia menutupnya sampai berkurang panasnya. Dia berkata: aku pernah mendengar dari Rasulullah s.a.w. berkat: Begitu adalah lebih besar berkahnya."*

(Al-Darimi dan Ahmad)

Al-Nawawi menjelaskan: bahawa yang demikian itu lebih besar berkahnya kerana ketika panasnya telah berkurang, seseorang akan terhindar dari bahaya memakan makanan yang panas sehingga tidak sakit dan kuat untuk mengamalkan ketaatan kepada Allah.

Seterusnya apabila kita minum daripada bekas yang besar, lumrahnya kita akan meneguk air dan dalam proses minum itu, kita tentu akan bernafas dan menghembuskan nafas dari hidung.

Apabila kita hembus, kita akan mengeluarkan CO₂ iaitu karbon dioksida yang apabila bercampur dengan air (H₂O) dan akan menjadi H₂CO₃ iaitu sama dengan cuka yang menyebabkan minuman itu menjadi asid (Syed Abi Ghufuran, 2012).

Berhenti Sebelum Kenyang

Rasulullah s.a.w. hanya makan ketika benar-benar lapar dan berhenti sebelum perut berasa kenyang. Rasulullah s.a.w. mengajar cara untuk

makan dan minum iaitu sepertiga isi perut untuk makanan, sepertiga lain untuk minuman dan sepertiga akhir adalah untuk udara (nafas). Mengambil makanan dalam kuantiti banyak adalah amalan buruk kerana ia memberatkan organ dan sistem pencernaan sehingga menjadi lemah dan tidak mampu mencerna secara teratur (Syed Abi Ghufuran, 2012).

Hendaknya menghindarkan diri dari makan yang terlalu kenyang yang melampaui batas. Berdasarkan sabda Rasulullah s.a.w. dalam hadis yang lalu (al-Tirmidhi, 1994: 2302).

Selepas Makan dan Minum

Adab selepas makan pula terdiri beberapa perkara, iaitu hendaklah menjilati jari-jemari sebelum dicuci tangannya, membersihkan tangan dan mulut setelah makan, berdoa setelah makan dan minum, bertahmid setelah selesai makan.

Menjilati Jari-jemarinya Sebelum Tangan Dicuci

Seseorang itu dituntut untuk menjilat dan mengusap jari-jemarinya dengan mulut sehingga tangannya benar-benar bersih daripada makanan sebelum dibasuh sebagaimana yang telah dijelaskan dalam hadis yang lalu (Abu Dawud, 1994: 3349; Ahmad, 1994: 2540).

Membersihkan Tangan dan Mulut Setelah Makan

Perbuatan membasuh tangan dan berkumur sebelum dan selepas makan adalah amalan sunnah yang juga bertujuan untuk membersihkan gigi daripada sisa makanan dan bakteria (Syed Abi Ghufuran, 2012). Hal ini bertepatan dengan sabda Rasulullah s.a.w. yang bermaksud (Muslim, 2001: 537):

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ شَرِبَ لَبَنًا ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ فَتَمَضَّمْهُ
وَقَالَ إِنَّ لَهُ دَسْمًا

Maksud: *Ibnu Abbas* bahwa Nabi s.a.w. minum susu, kemudian meminta air, lalu berkumur-kumur, seraya bersabda, "ia memiliki lemak."

(Muslim)

Secara qiasnya berkumur-kumur selepas minum susu seperti yang dituntut adalah lebih rendah keperluannya daripada berkumur untuk membersihkan mulut selepas makan. Hal ini kerana susu hanya mengandungi lemak, sedangkan makanan lebih banyak lagi unsur-unsur yang memerlukan seseorang itu membersihkan mulutnya.

Mengucapkan Syukur dan Berdoa Setelah Makan dan Minum

Setelah makan dan minum jangan lupa berdoa dan mengucapkan kesyukuran. Dalam doa yang diajarkan oleh Nabi s.a.w. mengandungi maksud bersyukur memuji Allah S.W.T. kerana telah menyelesaikan makan dan minum. Doa tersebut juga dapat menjadikan keberkatan terhadap apa yang telah kita makan (Mohamed Jusoh, 1986: 73).

Manakala tahmid pula, iaitu melafazkan pujian-pujian kepada Allah sebagai mengakhiri makan setelah merasa kenyang. Tujuan mengucap puji-pujian kepada Allah itu adalah sebagai satu tanda kesyukuran kerana rezeki yang telah dikurniakan-Nya membolehkan diri terus hidup dan berbakti kepada-Nya (Mohamed Jusoh, 1986: 83).

Membaca hamdalah setelah makan atau minum adalah sesuai dengan perintah dan sabdaan Rasulullah berikut (Abu Dawud, 1994: 3505; al-Tirmidhi, 1994: 3380; Ibn Majah, t.t.: 3276; Ahmad, 1994: 15079; al-Darimi, t.t.: 2574):

عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذٍ عَنْ أَنَسٍ عَنْ أَبِيهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ مَنْ أَكَلَ طَعَامًا ثُمَّ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا الطَّعَامَ وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ

Maksud: *Sahl bin Mu'adz bin Anas* dari Bapaknya bahwa *Rasulullah s.a.w.* bersabda: "Barangsiapa memakan makanan kemudian berdoa:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا الطَّعَامَ وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ
غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ

Erti: Segala puji bagi Allah yang telah memberikan makanan ini kepadaku sebagai rizki, tanpa daya dan kekuatan dariku."

Maka akan diampuni dosanya yang lalu dan yang akan datang.

(*Al-Tirmidhi, Abu Dawud, Ibn Majah, Ahmad, dan al-Darimi*)

Mengucapkan syukur daripada rezeki yang direzekikan oleh Allah S.W.T. merupakan perbuatan yang sangat baik sebagai seorang hamba-Nya. Sebab itu, pahala yang besar bagi orang menyucapkan kesyukuran terhadap makanan yang dimakan adalah sangat besar.

Terdapat juga doa selepas makan yang lain sebagaimana yang diajarkan oleh *Rasulullah s.a.w.* (*Abu Dawud, 1994: 3352; al-Tirmidhi, 1994: 3379; Ibn Majah, t.t.: 3274; Ahmad, 1994: 10846*):

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا فَرَغَ مِنْ طَعَامِهِ
قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ

Maksud: *Abu Sa'id Al Khudri* bahwa *Nabi s.a.w.* jika selesai makan beliau mengucapkan:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ

Erti: Segala puji bagi Allah yang telah memberi makan serta minum kami dan menjadikan kami orang-orang muslim."

(*Abu Dawud, al-Tirmidhi, Ibn Majah, dan Ahmad*)

Apabila seseorang itu bersyukur terhadap nikmat yang diterima, maka Allah S.W.T. akan menggantikannya dengan nikmat yang

lebih banyak sebagaimana janji-Nya dalam al-Quran (Surah Ibrahim, 14:7).

PENUTUP

Amalan pemakanan yang dipamerkan Rasulullah s.a.w. seharusnya dicontohi oleh semua peringkat umur demi kesihatan yang mantap dan kelangsungan hidup yang bermutu. Mudah-mudahan kita termasuk dalam golongan orang yang memahami dan memanfaatkan nikmat kesihatan yang tidak ternilai ini.

Tidak ada alasan bagi seseorang tidak melakukan perkara yang mudah seperti membaca Bismillah sebelum makan, membasuh tangan sebelum dan selepas makan, melafazkan *Alhamdulillah* selepas makan dan sebagainya. Walaupun adab ini menunjukkan identiti keislaman dan dianggap perkara biasa bagi sesetengah orang, ia mempunyai hikmat disebalik perlakuan yang tidak dapat dinafikan.

RUJUKAN

- Abdul 'Azizi bin Fathi al-Sayyid Nada, Abu Ihsan Al-Atsari. 2007. *Ensiklopedi Adab Islam Menurut Al-Quran dan As-Sunnah*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Akmal Mohd. Zain. 2006. *Halal dan Haram Dalam Kehidupan*. Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers.
- Arif Supriono. 2006. *Seratus Cerita Tentang Akhlak*. Jakarta: Penerbit Republika.
- Hasan Mohd Ali. 1996. *100 Akhlak Mulia*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Kamus Dewan*. 2005. Bahasa Edisi Ke-4. Kuala Lumpur: Penerbitan Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Majid Su'ud al-Uryan, Muzafar Sahidu Mahsun, Eko Haryanto. 2009. *Adab Makan dan Minum*. Indonesia: Islamhouse.

- Marwan Ibrahim al-Kaysi. 2003. *Petunjuk Praktis Akhlak Islam*. Indonesia: Penerbit Lentera.
- Mohamed bin Jusoh. 1986. *Prinsip Utama Makanan Dan Minuman dalam Islam*. Kuala Lumpur: Jabatan Perdana Menteri.
- Abu Dawud, al-Imam Abu Dawud Sulaiman b. al-Ash'ath al-Sajastani. 1994. *Sunan Abi Daud*. Jil. 1-2. Beirut: Dar al-Fikr.
- Ahmad b. Hambal, al-Imam Abu 'Abdullah ibn Muhammad ibn Hambal ibn Hilal al-Shaibani. 1994. *Musnad li al-Imam Ahmad ibn Hambal*. Juz. 1-12. Mesir: Dar al-Ma'arif.
- Al-Bukhari, al-Imam. 1994. *Sahih Al-Bukhari*. (Tahqiq: Shaikh Abd al-Aziz 'Abdullah). Jil. 1-5. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Darimi, Abu Muhammad Abdullah b. Bahram. t.t. *Sunan al-Darimi*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Nasa'i, al-Imam al-Hafiz Abu 'Abd al-Rahman Ahmad ibn Shu'aib ibn 'Ali ibn Bahr ibn Sinan ibn Dinar. 1930. *Sunan al-Nasa'i bi Sharh al-Hafiz Jalal al-Din al-Suyuti Wa Hasiyah al-Imam al-Sundi*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Nasa'i, Ahmad bin Shu'aib Abu 'Abd al-Rahman. 1991. *Sunan al-Nasa'i al-Kubra*. Jld. 1-6. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Tirmidhi, al-Imam. 1994. *Sunan al-Tarmidhi*. Jilid 1-5. Beirut: Dar al-Fikr.
- Muslim, al-Imam Abu al-Husain Muslim b. al-Hajjaj b. Muslim al-Qushairi al-Naisaburi. 2001. *Sahih Muslim*. Beirut: al-Maktabah al-Asriyyah.
- Sang Hujjatul Islam. 2008. *Mutiara Ihya' Ulumuddin: Ringkasan yang Ditulis Oleh Sang Hujjatul Islam*. Bandung: Muassasah Al-Kutub Al-Tsaqafiyyah.
- Shaikh Mohd Saifuddeen, Shaikh Mohd Salleh, Azrina Sobian. 2006. *Food and Technological Progress an Islamic Perspective*. Kuala Lumpur: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.
- Syed Abi Ghufuran Syed Ahmad al-Idrus, Adab Makan, Minum Menurut Sunnah Rasulullah, *Berita Harian*. <http://>

www.bharian.com.my/bharian/articles/Adab_makan_minummenurutsunnahRasulullah/Article/index_html, 3 April 2012.

Yusuf Al-Qardhawi. 2003. *Dimana Punca Kelemahan Umat Islam Masa Kini*. Kuala Lumpur: Penerbitan Al-Hidayah Publisher.